

УДК 796.012.3:371.1-057.875

Г. П. Грибан,

кандидат педагогічних наук, доцент

(Житомирський національний агроекологічний університет)

### ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОГО НАВЧАЛЬНОГО ВІДДІЛЕННЯ

*У статті розкрито причини захворюваності і низької фізичної підготовленості студентів спеціального навчального відділення, проведено аналіз і здійснено класифікацію захворювань. Виявлено, що основною причиною великої кількості захворювань є низький рівень рухової активності студентської молоді, а також стан рухової активності абітурієнтів під час вступу у ВНЗ, їх рівень захворюваності, фізичного розвитку і фізичної підготовленості. Представлено заходи для активізації навчального процесу в спеціальному навчальному відділенні. Розкрито перспективи впровадження подальших освітньо-виховних і здоров'язбережувальних технологій навчання.*

**Вступ.** Сучасна система фізичного виховання студентів, які мають хронічні захворювання, відхилення в стані здоров'я, вроджені аномалії та низький рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості, недостатньо вирішує завдання відновлення необхідної працездатності та забезпечення нормальної життєдіяльності [1-5]. Однією із причин великої захворюваності та порушення стану здоров'я студентської молоді України є незадовільна постановка фізичного виховання у школах і ВНЗ та застаріла методична система фізичного виховання. Якщо узагальнити сутність недоліків у методичній системі фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення, пропозиції і вимоги педагогів стосовно її реформування, то стає зрозумілим, що можна відшукати необхідні шляхи розв'язання цієї проблеми, модернізувавши саму методичну систему.

Існуюча методична система фізичного виховання у ВНЗ не може повністю подолати дефіцит рухової активності студентів, забезпечити ефективне відновлення, збереження та зміцнення стану здоров'я студентської молоді. Найбільшого рівня ефективності оздоровчого тренування із студентами спеціального навчального відділення можна досягти за умови реформування методичної системи фізичного виховання, впровадження чотирьохрівневої моделі підготовки, яка включає: цільовий компонент (систему цілей розвитку фізичного виховання); змістовий компонент (програма навчання); процесуальний компонент, куди входять методи, форми, засоби навчання; діагностико-рефлексивний (контроль і оцінка ефективності навчання). У зв'язку з вищесказаним необхідно об'єднати дослідження великої кількості авторів і провести аналіз щодо удосконалення методичної системи фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення.

**Мета, завдання, методи та організація дослідження.** Метою дослідження є вивчення та наукове обґрунтування шляхів активізації навчальної діяльності з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення. Завдання роботи спрямовані на вирішення науково-методичних проблем навчального процесу з фізичного виховання, направлених на ліквідацію залишкових явищ після захворювань, усунення функціональних відхилень і недоліків фізичного розвитку, покращення рівня фізичної підготовленості та придбання студентами необхідних навичок самостійних занять фізичними вправами, дотримання здорового способу життя та оволодіння фізкультурно-оздоровчими технологіями фізичного виховання. Дослідження проводилися в Житомирському національному агроекологічному університеті. Обстеження абітурієнтів щодо стану здоров'я і фізичної підготовленості проводилися протягом 1992-2002 рр. Оцінка захворюваності студентів проводиться з 2002 року до сьогодні за результатами медичних підтверджень. При цьому використані також методи: аналіз та синтез літературних джерел; аналіз навчальних планів, програм, методичного забезпечення та якості проведення навчальних занять зі студентами спеціального навчального відділення; анкетування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Рівень здоров'я студентів суттєво залежить від стану фізичної культури у школі, дотримання учнями здорового способу життя, профілактики захворювань серед учнівської молоді, тобто вихідного рівня здоров'я абітурієнта, який приходить до ВНЗ. Протягом багатьох років спостерігається значне погіршення здоров'я і зниження рівня фізичної підготовленості учнівської молоді. Перевірка фізичного розвитку і фізичної підготовленості абітурієнтів та студентів першокурсників Житомирського національного агроекологічного університету протягом багатьох років показала, що понад 50 % з них мають незадовільну фізичну підготовленість, значні фізичні вади, захворювання; від 0,9 до 20,5 % віднесені до підготовчої групи, 8,1 – 17,4 % віднесені до спеціальної медичної групи, а від 0,4 до 1,2 % взагалі звільнені від фізичних навантажень, мають хронічні захворювання та інвалідність (табл. 1).

Таблиця 1.

Показники медичного обстеження абітурієнтів та студентів-першокурсників  
Житомирського національного агроєкологічного університету (в %)

Рік обстеження	Кіл. чол.	Віднесено до медичної групи			Звільнені та інваліди
		основної	підготовчої	спеціальної	
1992	896	69,2	20,5	9,8	0,5
1993	999	72,1	18,9	8,2	0,8
1994	516	73,4	17,1	8,7	0,8
1995	491	71,1	19,6	8,1	1,2
1996	817	73,3	14,4	11,4	0,9
1997	754	76,0	13,0	10,3	0,7
1998	709	68,9	17,3	12,7	1,1
1999	650	69,9	16,6	13,1	0,4
2000	773	70,7	15,4	13,4	0,5
2001	931	69,4	12,8	17,4	0,4
2002	998	73,9	10,9	14,7	0,5
2003*	1025	87,7	—	11,4	0,9
2004*	1118	88,2	—	10,7	1,1
2005*	1180	89,2	—	9,2	1,6
2006*	1149	86,7	—	11,1	2,2
2007*	1161	85,4	—	14,0	0,5
2008*	1018	80,1	—	18,3	1,6
2009*	1093	85,6	—	13,6	0,8
2010*	1133	89,7	—	9,7	0,6
2011*	875	87,5	—	11,9	0,6

\*Примітка. З 2003 до 2011 рік в таблиці представлені дані студентів-першокурсників, що вступили до університету

Аналіз захворювань, даних фізичного розвитку та фізичної підготовленості абітурієнтів показав, що від 24 до 30,8 % із них мали захворювання, в тому числі, хронічні, вроджені аномалії, інвалідність, дуже поганий фізичний розвиток (порушення постави, зайва і недостатня вага тіла, непропорційність фізичного розвитку, проблеми з функціональними можливостями організму тощо). При виконанні тестів з фізичної підготовки та оцінки фізичного розвитку значна частина абітурієнтів не мала технічних навичок та певних знань про доцільність таких вимірів та виконання тестів. Окрім того, проведений науковий аналіз медичного обстеження дітей шкільного віку в Червоноармійському районі Житомирської області протягом п'ятнадцяти років показав, що рівень хворих дітей сягав від 40,9 до 69,2 % [2; 6]. Відповідно низькі показники стану здоров'я і фізичної підготовленості студентів є не випадковими, бо до ВНЗ приходять вчорашні учні.

У 2009 році у ЖНАЕУ спеціальну медичну групу складало 30,7 % чоловіків і 69,3 % жінок. Встановилася також чітка тенденція, що спеціальну медичну групу більше складають жінки, ніж чоловіки. Щодо структури захворюваності студентів, то вона має суттєві відмінності в різних авторів [1; 2; 7; 8]. Однією із причин цього є невірний підхід до вивчення структури захворювань. Студенти спеціального навчального відділення найчастіше мають такі захворювання: крові, кровотворних органів, системи кровообігу, опорно-рухового апарату (кістково-м'язової системи і сполучної тканини), сечостатевої і ендокринної систем, зору, шлунково-кишкового тракту, органів дихання, органів чуття, нервової системи тощо. Серед хвороб органів дихання найбільше зустрічаються: хронічний бронхіт, пневмонія, бронхіальна астма. У загальній кількості захворювань на ССС припадає 37,2 % випадків – у чоловіків та 33,1 % – у жінок (табл. 2). Такі захворювання вимагають використання спеціально-оздоровчих фізичних вправ динамічно-циклічного характеру. Фізичні навантаження повинні викликати малу і помірну фізіологічну реакцію. Для розвантаження серцево-судинної системи можна використовувати вправи в положенні сидячи, лежачи, напівлежачи, вправи з піднятими ногами.

Структура захворюваності студентів за період навчання у ВНЗ фактично не змінюється, що також підтверджується даними Є. О. Котова [9]. Загальна динаміка захворюваності серед чоловіків і жінок має свої особливості. Якщо у чоловіків на II курсі захворюваність знизилась з 32,4 до 24,1 %, то у жінок, навпаки, вона зросла з 67,6 до 75,9 %. Виявлені також відмінності: між студентами III і IV курсів, у динаміці захворювань студентів з різних регіонів і ВНЗ [10]. Широкий діапазон захворювань і кількісні та якісні їх особливості в різних ВНЗ вимагають від кафедр фізичного виховання розробки нових методик фізичного виховання, побудованих на принципі адекватного фізичного навантаження, яке відповідає рівню здоров'я, особливостям захворювання та інтересам студентів спеціального навчального відділення.

Таблиця 2.

**Структура захворюваності студентів спеціального навчального відділення  
(n = 681, 209 – чол., 472 – жін.; в % від загальної кількості захворювань)**

Класи хвороб	Стать	Рік навчання				Всього
		I	II	III	IV	
Крові, кровотворних органів, системи кровообігу	чол.	45,5	43,7	28,9	8,3	37,2
	жін.	34,1	35,9	32,8	20,0	33,1
Опорно-рухового апарату	чол.	10,6	18,3	14,5	16,7	14,5
	жін.	17,4	11,6	8,6	11,1	12,5
Сечостатевої і ендокринної систем	чол.	12,1	10,9	14,5	–	12,1
	жін.	11,6	9,2	12,9	22,3	12,1
Зору	чол.	4,5	3,6	6,6	25,0	6,3
	жін.	8,7	10,4	4,3	4,4	7,8
Шлунково-кишкового тракту	чол.	4,6	1,8	9,2	8,3	5,8
	жін.	2,9	7,5	10,4	17,8	7,8
Дихальної системи та органів дихання	чол.	1,5	3,6	9,2	16,7	4,8
	жін.	5,1	6,9	9,5	2,2	6,6
Нервової системи і органів чуття	чол.	6,1	3,6	2,6	16,7	4,8
	жін.	8,7	4,0	7,7	4,4	6,4
Вроджені аномалії	чол.	4,5	–	1,3	–	1,9
	жін.	0,7	0,6	–	–	0,4
Інші	чол.	10,6	14,5	13,2	8,3	12,6
	жін.	10,8	13,9	13,8	17,8	13,3
Всього	чол.	32,4	24,1	39,6	21,1	30,7
	жін.	67,6	75,9	60,4	78,9	69,3

*Примітка.* В основу структури захворювань покладені хвороби, за якими студенти віднесені до спеціальної медичної групи.

Відповідно методична система фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення має відрізнятися за змістом від методичної системи занять студентів основного навчального відділення не лише величиною фізичного навантаження, а якісно іншою руховою активністю.

Одним із досить ефективних засобів підвищення якості навчального процесу у спеціальному навчальному відділенні є встановлення чіткої системи оцінювання студентів, визначення критеріїв отримання заліку з фізичного виховання. При цьому необхідно знати, що система оцінювання повинна бути гуманною, неприпустима дискримінація особистості, обмеження її гідності у зв'язку з різним рівнем фізичних можливостей. Центром уваги викладача стають не результати в тестах фізичної підготовленості, а рівень відношення студентів до цього виду діяльності, рівень сформованої мотивації, потреба в заняттях фізичними вправами після отримання заліку, на канікулах, після закінчення ВНЗ.

При цьому стандарти в навчальному процесі необхідні як соціальна норма фізичної підготовленості студентів та базис формування всієї системи фізичного виховання. Інакше процес фізичного виховання буде спрямований не на формування здоров'я, а може звестися до активного відпочинку або розваг. З метою активізації відношення студентів з відхиленнями та вадами здоров'я до навчального процесу з фізичного виховання нами також розроблені і впроваджені контрольні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості у спеціальному навчальному відділенні [2: 428-429]. Нормативи не є "догмою" для студентів, а лише орієнтиром і стимулом для покращення їхнього вихідного рівня фізичної підготовленості. Запропонована система оцінки фізичної підготовленості вимагає розробки нового покоління науково-методичного забезпечення кафедр фізичного виховання, більш якісної підготовки викладачів до роботи у спеціальних навчальних відділеннях, визначення спеціальних форм і змісту самостійної роботи та ефективних засобів контролю за станом здоров'я таких студентів.

Іншою формою активізації відновлення та збереження здоров'я студентів спеціального навчального відділення є систематична освітня і практична робота студента під керівництвом викладача над проблемами, викликаними його захворюванням. При цьому студент детально вивчає історію своєї хвороби, режими поведінки в побуті з даним захворюванням, режим харчування, методику лікування, засоби відновлення організму (педагогічні, психологічні, гігієнічні, медико-біологічні, народні тощо), складає режим рухової активності, де вказує конкретні вправи, які він виконує систематично дома, комплекси ранкової гігієнічної гімнастики, комплекси вправ фізкульт-хвилинок під час підготовки домашніх завдань. Це є одним із завдань для отримання залікової оцінки або позитивної атестації.

При розвитку фізичних якостей у студентів спеціального навчального відділення також необхідно дотримуватись таких вимог:

- розвивати фізичні якості тільки після досягнення достатнього рівня функціонування основних систем організму (дихальної, ССС, нервової);
- у розвитку фізичних якостей дотримуватися такої послідовності: витривалість, сила, швидкість. Гнучкість і координаційні здібності можна розвивати з перших занять, не забуваючи при цьому про протипоказання окремих студентів;
- при незадовільному стані опорно-рухового апарату, надмірній масі тіла, ожирінні та ураженнях центральної і периферичної нервової системи використовувати вправи та фізичні навантаження помірного силового характеру, не можна форсувати розвиток витривалості;
- при розвитку сили не застосовувати максимальні фізичні навантаження. Краще збільшити кількість повторень вправи з помірною вагою, акцентувати увагу на розвитку силової витривалості;
- при розвитку швидкості, особливо варто бути уважним, враховувати відхилення у стані опорно-рухового апарату, нервової та серцево-судинної систем. Обов'язково перед виконанням швидкісних вправ провести добру розминку;
- поєднувати виконання фізичних вправ з дихальними. При цьому застосовувати вправи з довільною тривалістю дихального циклу, спрямовані на покращання дренажної функції дихальних шляхів;
- для оздоровчих цілей і відновлення функцій організму після захворювань варто виконувати релаксаційні вправи, спрямовані на розслаблення м'язів, чергування і поєднання напружень і розслаблень.

**Висновки.** Для активізації навчального процесу у спеціальному навчальному відділенні необхідно взаємопов'язати усі компоненти, які можуть впливати на його якість та ефективність, а саме: 1) вивчити світогляд, мотиви, інтереси та ставлення студентів до засобів фізичного виховання; 2) визначити рівень ставлення студентів до подолання відхилень у стані власного здоров'я; 3) виявити індивідуальні характерологічні особливості студентів, рівень знань про причини захворювань і відставання у фізичному розвитку; 4) обґрунтувати засоби, форми, методи і принципи фізичного вдосконалення; 5) максимально забезпечити рівень матеріально-технічного оснащення навчальних занять.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Боднар І. Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем підготовленості : автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / І. Р. Боднар. – Луцьк, ВДУ ім. Л. Українки, 2000. – 19 с.
2. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів : [монографія] / Г. П. Грибан. – Житомир : Вид-во Рута, 2009. – 594 с.
3. Грибан Г. П. Удосконалення організації і проведення навчальних занять зі студентами спеціальної медичної групи / [Грибан Г. П., Ткаченко П. П., Дзензелюк Д. О. та ін.] // Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації : [зб. наук. праць за матер. V Всеукр. наук.-практ. конф.]. – Херсон, 2011. – С. 97–101.
4. Драчук А. І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів освіти гуманітарного профілю : автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / А. І. Драчук. – Львів, ЛДІФКС, 2001. – 20 с.
5. Пильненький В. В. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я : автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / В. В. Пильненький. – Львів, ЛДІФКС, 2006. – 22 с.
6. Грибан Г. П. Проблеми екології у фізичному вихованні : [монографія] / Г. П. Грибан. – Житомир : Вид-во Рута, 2008. – 182 с.
7. Грибан Г. П. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / Г. П. Грибан, Т. Б. Кутек // Спортивний вісник Придністров'я : [наук.-теорет. журнал Дніпропет. держ. ін-ту фіз. кул. і спорту]. – № 7. – 2004. – С. 130–132.
8. Малімон О. Динаміка захворюваності та стану здоров'я студентів / О. Малімон, А. Вольчинський // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : [зб. наук. праць]. – Т. 1. – Луцьк, 2005. – С. 286–289.
9. Котов Є. О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами : дис. ... канд. наук фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Є. О. Котов. – Луцьк, 2003. – 178 с.
10. Церковна Е. В. Сравнительная характеристика структуры заболеваемости студентов технического (ХНУРЭ) и медицинского (ХМУ) вузов / Е. В. Церковна // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : интеграция в европейское образовательное пространство : [сб. статей под. ред. С. С. Ермакова]. – Харьков : ХГАДИ, 2005. – С. 347–351.

#### REFERENCES (TRANSLATED & TRANSLITERATED)

1. Bodnar I. R. Fizychnе vykhovannia studentiv z nyz'kym rivnem pidgotovlenosti [Students' Physical Training with the Low Level of Preparation] : avtoref. dys. kand. nauk z fiz. vykh. i sportu : spets. 24.00.02 "Fizychna kultura, fizychnе vykhovannia riznykh grup naselennia" / I. R. Bodnar. – Luts'k, VDU im. L. Ukrainky, 2000. – 19 s.
2. Gryban G. P. Zhyttedial'nist' ta rukhova aktyvnist' studentiv [Vital Function and the Motor Performance] : [monografiia] / G. P. Gryban. – Zhytomyr : Vyd-vo ruta, 2009. – 594 s.
3. Gryban G. P. Udoskonalennia organizatsii i provedennia navchal'nykh zaniat' zi studentami spetsial'noi medychnoi grupy [Organization Improvement and Carrying the Lessons with the Students of the Special Medical Group] /

- [Gryban G. P., Tkachenko P. P., Dzendeliuk D. O. ta in.] // Problemy suchasnoi valeologii, fizychnoi kul'tury ta reabilitatsii [Problems of the Modern Valeology, Physical Culture and Rehabilitation] : [zb. nauk. prats' za mater. V Vseukr. nauk.-prakt. konf.]. – Kherson, 2011. – S. 97–101.
4. Drachuk A. I. Optymizatsiia fizychnogo vykhovannia studentiv vyshchych navchal'nykh zakladiv osvity gumanitarnogo profilu [Optimization of the Students' Physical Training in the Higher Educational Establishments of the Humanitarian Profile] : avtoref. dys. kand. nauk z fizychnogo vykh. i sportu : spets 24.00.02 "Fizychna kul'tura, fizyчне vykhovannia riznykh grup naselennia" / A. I. Drachuk. – L'viv, LDIFKS, 2001. – 20 s.
  5. Pyl'nenkyi V. V. Organizatsiino-metodychni osnovy ozdorovchogo trenuvannia studentiv z nyz'kym rivnem somatychnogo zdorov'ia [Organizational-Methodical Bases of the Healthy Training of the Students' with the Low Level of the Somatic Health] : avtoref. dys. kand. nauk z fiz. vykh. i sportu : spets 24.00.02 "Fizychna kul'tura, fizyчне vykhovannia riznykh grup naselennia" / V. V. Pyl'nenkyi. – L'viv, LDIFK, 2006. – 22 s.
  6. Gryban G. P. Problemy ekologii u fizychnomu vykhovanni [The Ecology Problems in the Physical Training] : [monografiia] / G. P. Gryban. – Zhytomyr : Vyd-vo Ruta, 2008. – 182 s.
  7. Gryban G. P. Analiz stanu zdorov'ia studentiv vyshchych navchal'nykh zakladiv [The Analysis of the Students' Health Condition in the Higher Educational Establishments] / G. P. Gryban, T. B. Kutek // Sportyvnyi visnyk Prydnistrov'ia [Trans-Dniester Sports Journal] : nauk.-teoret. zhurnal Dnipropet. derzh. in-tu fiz. kul. i sportu. – № 7. – 2004. – S. 130–132.
  8. Malimon O. Dynamika zakhvoriuvanosti ta stanu zdorov'ia studentiv [The Dynamics of Illnesses and Students' Health Condition] / O. Malimon, A. Volchyns'kyi // Fizyčne vykhovannia, sport i kul'tura zdorov'ia u suchasnomu suspil'stvi [Physical Training, Sport and Health Culture in the Modern Society] : [zb. nauk. prats']. – T. 1. – Luts'k, 2005. – S. 286–289.
  9. Kotov Ye. O. Pidgotovka studentiv vyshchych zakladiv osvity do samostiinykh zaniat' fizychnymy vpravamy : dys. ... kand. nauk fiz. vykh. i sportu : 24.00.02 / Ye. O. Kotov. – Luts'k, 2003. – 178 s.
  10. Tserkovna Ye. V. Sravnitel'naia kharakteristika struktury zabolevaemosti tekhnicheskogo (KhNURYe) i meditsynskogo (KhMU) vuzov / Ye. V. Tserkovna // Fizicheskoe vospitanie i sport v vyshchych uchebnykh zavedeniakh : integratsia v evropeiskoe obrazovatel'noe prostranstvo [Physical Training and Sport in the Educational Establishments : Integration into the European Educational Area] : [sb. statei pod red. S. S. Yermakova]. Khar'kov : KhADI, 2005. – S. 347–351.

Матеріал надійшов до редакції 13.04. 2012 р.

**Грибан Г. П. Повышение качества учебного процесса по физическому воспитанию студентов специального учебного отделения.**

*В статье раскрыты причины заболеваемости и низкой физической подготовленности студентов специального учебного отделения, приведен анализ и классификация заболеваний. Установлено, что главной причиной большого количества заболеваний является низкий уровень двигательной активности студенческой молодежи, а также состояние двигательной активности абитуриентов при поступлении в ВУЗ, их уровень заболеваемости, физического развития и физической подготовленности.*

*Представлены мероприятия для активизации учебного процесса в специальном учебном отделении.*

*Раскрыты перспективы внедрения дальнейших просветительно-воспитательных и здоровьесберегающих технологий обучения.*

**Gryban G. P. The Educational Process Upgrading on the Physical Training of Students in the Specialized Educational Departments.**

*The paper reveals the reasons for the sickness rate and students' low physical readiness in the special educational departments, the analysis and classification of diseases and also states that the main reason of the great variety of diseases is the low level of students' moving activity and also the condition of the applicants' moving activity while entering the higher educational institution, their sickness rate, physical development and physical conditioning. The paper also presents the measures aimed at intensifying the educational process in the special department and reveals the prospects of introducing further educational health protection technologies of studies.*